

**Fodor László**

## **A testi és a lelki egészség egysége**

### **1. Test és lélek**

Elvitathatatlan tény, hogy az ember mint egészszleges biológiai lény részben testi (szomatikus, fizikális), részben pedig lelki (pszichikus, elmebeli) aspektusokat foglal magában. Alapvető jellemzője, hogy biológiai megalapozottságú materiális és objektív, azaz tapintható testiségéhez (sejtek, szövetek, csontok, hús, vér, szervek stb.) anyagtalan (egyfajta energiaként testet öltő és szellemi jellegű), tehát szubjektív, nem kitapintható lelki természet kapcsolódik. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az ember fizikai testben lakozó lelkülettel rendelkező lény. Míg a test helyet ad a léleknek, addig a lélek életben tartja a testet és hatékonyan működteti. Ahol a test létezik, szükségszerűen ott nyilvánul meg a lélek is. A testhez éppen úgy tartozik az elme, mint ahogyan az elméhez a test. A test nemessége nagymértékben a lélektől függ, a lélek értéke pedig a test állapotától is. Az elme olyan szorosan ragad a testhez, hogy az mindig csakis ott juthat érvényre, illetve ott működhet és hathat, ahol a test van. Azt lehetne kijelenteni, hogy a test és a lélek mindig egyszerre, azonos időben egy helyen vannak. Aligha kétséges, hogy a test és a lélek kettőségének, illetőleg változatos jelenségeinek esetében az emberi létezés két elsődleges síkjáról van szó (amennyiben ezennel eltekintünk a szellemi dimenziótól). Az emberi test szerkezeti és funkcionális felépítésével ma a biológiai, a lélek jelenségének vizsgálatával pedig a pszichológiai tudományok foglalkoznak. A test és lélek kapcsolata azonban – a legrégebbi idők óta – fontos filozófiai és teológiai kérdést is képezett. A normálisan kifejlett felnőtt korú ember rendszerint mind testileg, mind lelkileg ép, egészszleges, életerős és aktív (gondolkodó, érző, cselekvő, munkálkodó, alkotó) személy. Mára már tagadhatatlanul beigazolódott, hogy az ember testi és lelki részei egymást kölcsönösen feltételezik, szinergikusan kiegészítik, és egymástól egyszersmind elválaszthatatlanok. Az emberi lény azonban jóval több, mint a testi és lelki dimenziók egyszerű szummációja, hisz végső sorban rendszerszerű egyszeges és egészszleges, összes alkotó komponenseiben integrált biopszichológiai (és nyilván szociokulturális) entitást alkot. Az egészszges tudományos megközelítésének szempontjából a test és a lélek egybekapcsolódása és szerves összhangja központi fontosságú követelmény. E téren az úgynevezett

holisztikus (egészre és teljességre törekvő) megközelítési mód alkalmazása egyszerűen elengedhetetlen. Az emberben egyik rész sem lehet sem több, sem kevesebb, sem nagyobb, sem kisebb, sem jobb, sem rosszabb, sem egészségesebb, sem betegebb, sem szükségesebb, mint a másik. A legszerencsésebb helyzetben a test minden szempontból egy az egyben megfelel a meghatározott léleknek, és a lélek tökéletesen adekvát jellegű az adott testnek, azzal mintegy konzonzáló és kongruáló. Az emberi lény megfelelő életélésének és jóllétének távlatában, az egyedül valóságos biológiai testnek épp úgy elemi szüksége az ép és egészséges (alapvetően értelemről, érzelemből, jellemből, temperamumból, motivációkból és akaratból álló) lélek, mint ahogyan a léleknek mint sajátos individuális valóságnak követelménye az ép és egészséges testiség. A testhez szorosan tapadó, abba mintegy belegyökerező, illetve abból természetesen kibomló pszichikum pedig a személyes szellemi, szociális és kulturális élet kibontakozásának potenciális lehetőségét hordozza magában. A test minden része – vélte Arisztotelész (2005) a *De Anima* című munkájában – a lélek eszköze, tehát gyakorlatilag őerte létezik. E kitétel egyértelműen a test és lélek közötti szerves kölcsönhatásra utal. E kölcsönhatás síkján azonban az is igaz, hogy a léleknek is minden egyes alkotó eleme a testnek elsőrendű adaptív mechanizmusa. Így tehát a fizikai test és az elme nemcsak kétoldalúan feltételezik, hanem kölcsönösen alakítják és szolgálják is egymást.

A test és a lélek egységének és egyensúlyi mértékének alapvető fokmérője a személyes egészség. Ugyanis az egészségesség állapotának megfelelő mértékét a testi és a lelki tényezők megbonthatatlan együttes működése, azok kölcsönhatásos jellege határozza meg. Az egyéni egészség szempontjából tehát igencsak célszerű világosan szem előtt tartani, hogy az emberi lény élete a különböző szomatikus és pszichikus folyamatok (szervek, rendszerek és apparátusok) kölcsönösségében, egymásba épült és integrált működésű aktivitásában gyökerezik. Éppen azért a betegségek értelmezésében alapvető szempont kell hogy legyen a fiziológiai és pszichológiai folyamatok kétirányú kölcsönös és szüntelen egymáshoz társulása, ritmikus egymásra hatása, egymásba kapcsoltsága, egységes rendszerként működése. A test és lélek közötti egyensúly valamilyen (külső vagy belső) okból történő, többé-kevésbé mély és hosszan tartó megbomlása ugyanis mindig az általános egészségi állapot adott mértékű megromlását határozza meg. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a test és lélek közötti interakciós harmónia lazulását vagy szétesését mindig az egészségromlás jelzi, illetve valamilyen jellegzetes betegségre utaló tünetek hozzák előtérbe. Ilyen körülmények

között mindazt, ami az emberek egészségével kapcsolatos, a megértés és értelmezés szándékával, csakis mindkét sík szempontjainak függvényében szükséges megközelíteni. Az egészség mint általános jólléti állapot a maga teljességében kizárólag az alapvető testi és lelki működések harmonikus összekapcsoltsága, szerves egymásba épültsége és egységes összjátéka révén valósulhat meg. Valamennyi rendellenességre vagy betegségre utaló tünet – legyen az testi, lelki – mindig arról informál, hogy egyfelől a fizikális vagy a pszichikus faktorban egyensúlyvesztés jött létre, másfelől, hogy a két dimenzió közötti harmónia a rendszer valamely pontján bizonyos mértékben meglazult. Az informálás rendszerint a test esetében a lelken is át, a lélek esetében pedig a testen is keresztül megtörténik. Arra következtethetünk, hogy a testi tényezők jellege, a funkciók működésének minősége épp úgy függ az elmebeli információktól és körülményektől, mint ahogyan az elme generikus állapota és működésbeli jellegzetességeinek rendszere függ a testi funkciók és folyamatok lezajlási módjától. Míg a testi bajoknál fel kell tárni mindazt, amit a lélek is üzen és jelez azok vonatkozásában, addig a lelki problémáknál fel kell kutatni mindazt, amit a test is mutat és tükröz. Csakis ekképp lehet megismerni mindkét szinten azokat az elemeket, amelyeket az egészség visszaállításának vagy megerősítésének, voltaképpen a test és lélek adekvát harmóniába kerülésének céljával módosítani, aktiválni vagy inhibálni, növelni vagy csökkenteni, illetőleg semlegesíteni kellene.

## 2. A testi és a lelki egészség összefüggései

A test és lélek, illetve a testi és a lelki egészség összefüggéseinek kérdése köztudottan már az ókorban felmerült. Például a görög filozófiában szinte tökéletesen kibontakozott az a ma is helytálló elgondolás, miszerint a testi és a lelki tényezők csakis harmonikusan egységbe szerveződve határozhatják meg az egészség állapotát. Ugyanakkor a neves ókori orvosok is, így például Hippokratész (Kr. e. 460–375), úgy vélték, hogy az egészségesség legfontosabb előfeltétele egyfelől a testi és a lelki, másfelől a testi-lelki és a környezeti tényezők közötti egyensúly kialakulása. Ebbe a gondolkodási körbe tartozik Iuvenalishnak (Kr. u. 60–127), a neves római költőnek és satíráírónak jól ismert közmondás-sá egyszerűsített remek megfogalmazása is, nevezetesen a „*Mens sana in corpore sano*”. Ez az orvosi, pszichológiai és pedagógiai szempontból egyaránt izgalmas feltevés mindenekelőtt a tág értelemben vett nevelés princípiumává, azon belül az egészségnevelés központi eszméjévé, de ugyanakkor az iskolai testnevelés

alpmottójává vált. Nem egy iskola főbejárata fölé jelszóként volt felírva, ami egyértelműen azt érzékeltette, hogy ott az egészséges, ép és integrált személyiségfejlődés érdekében megpróbálják azonos mértékben fejleszteni és művelni mind a testet, mind pedig a lelket, és kivételes hangsúlyt fektetnek arra, hogy a két dimenzió összhangba kerüljön. Az már más kérdés, hogy e törekvés gyakorlatilag sohasem érvényesült teljes mértékben. Napjainkban a Iuvenalis-féle gondolatot részben arra az észrevételre lehet visszavezetni, miszerint a testi gyakorlatok, a fizikai aktivitás és a sporttevékenység kedvezően kihat a pszichikus szférára is, hisz erőteljesen aktiválja az akaratot, a jellemet, az értelmet, az emocionalitást és az erkölcsösséget egyaránt, részben pedig arra, hogy a pszichikus működések aktivációja, és ennek alapján megfelelő minősége és állapota kedvezően befolyásolja az emberi lény szomatikus állapotát, hisz erősítően kihat a testi aspektusok energetikus helyzetére. Manapság tehát már egyáltalán nem kérdéses, hogy az emberi lényben a testi és lelki aspektusok dinamikus összefüggésben, egymást kölcsönhatásosan támogató rendszerben, integráltan egymásba épülten állnak egymással szemben. Egyik a másik nélkül egyszersmind elképzelhetetlen, hisz ahogyan a test a lélek nélkül nem tudna életben maradni, éppen úgy a lélek is a test nélkül gyakorlatilag nem tudna létezni. Ugyanakkor a test nem tud tökéletesen egészséges lenni, ha a lélek mint a test egyfajta lakója zavarokkal küszködik, mintahogyan a pszichikum sem lehet teljesen egészséges, ha a testben kóros folyamatok játszódhatnak le. Más szóval, egyik vetület sem tud jó hatásossággal működni a másik megfelelő állapota nélkül. Ilyen orientációban a testi betegségek a lelki harmónia megbomlásának, a lelki bajok pedig a testi egyensúly elvesztésének nemcsak fontos intő jelei, hanem bizonyos mértékben kiváltó okai is. Szerencsés körülmények között a testi és a lelki vetületek fejlődése folyamatos, egymást kölcsönösen fenntartva, dinamikus párbeszéd mentén zajlik le. Így tehát a két alapvető humándimenzió közötti szervesen kölcsönhatásos és egységes kapcsolatot érzékletesen jelzi az a tény is, hogy ha bármelyik rész valamiben hiányt szenved vagy valamilyen defektussal, zavarral, netán disszonanciával szembesül, az rövid időn belül meghatározott jelzőtünetet produkál, és kiütkezik a másik részben is. Ennek megfelelően, ha a test megbetegszik, a lélek is szükségszerűen szenvedni fog, és fordítva, ha a pszichikumban problémák keletkeznek, azok óhatatlanul nyomot fognak hagyni és zavarólag fognak kihatni a testi egészségre is (mert hiszen egyrészt a lélek fokozott érzékenységgel reagál a test állapotára, illetve az abban lejátszódó folyamatokra és módosulásokra, másrészt a test is roppant érzékeny

és reaktív a lélekben lezajló jelenségekre, például a gondolatokra, attitűdökre, hitekre, érzelmekre, értékekre vagy indítékokra). Azt sem szabad azonban szem elől téveszteni, hogy ha a lélek erősödik, a test is megszilárdul, ha pedig a test fejlődik vagy előbbre lép, akkor a lélek állapota is javul. Azt lehet leszögezni, hogy akár az egészség, akár a betegség vonatkozásában mindig adott testi (fiziológiai) és meghatározott lelki rendszerek integrált működéséről és állapotáról van szó. Témánk vonatkozásában kivételes fontossága van annak az összefüggésnek, mely szerint ahogyan a lélek képes megbetegíteni a testet, éppen úgy a gyógyuláshoz is számottevő mértékben hozzá tud járulni, illetve épp úgy, ahogyan a test képes lelki zavarokat okozni, ugyanúgy képes a zavarok enyhítéséhez is hozzájárulni. Ma már aligha kétséges, hogy a tudat egyfelől képes megbetegíteni a testet, másfelől azonban – egyfajta gyógyító erőként – bizonyos mértékben helyre is tudja állítani annak egészségét (nyilván, ha az általános elmebeli beállítottság nem alapvetően negatív, hanem derűs, optimista, élet- és örömteli, jó kedélyű és nyugodt). Főleg a gondolatok, az elképzelések, a hitek és az érzések jellege, irányultsága és intenzitása rombolhatja a szomatikus egészséget, vagy pedig ellenkezőleg, segítheti a testi jóllét megerősödését vagy esetenként visszanyerését. Számos kutató vallja ma, hogy akár testi, akár lelki egészségünk elsődleges kulcstényezője saját tudatunk. Ebből fakad, hogy az orvoslás ma már nem tekinthet el ettől az összefüggéstől, hogy a gyógyításnak szinte minden szintjén és formájában törődni kell, illetőleg hangsúlyt kell fektetni mind a test, mind pedig a lélek ápolására, és azok megfelelő táplálására és gondozására is. Ebben a kérdéskörben azt is szükséges megállapítanunk, hogy megfelelő lelki fejlettség és egyensúly nélkül nem beszélhetünk egészséges testi állapotról, és fordítva, kielégítő testi egészségesség hiányában elképzelhetetlen a kifogástalan belső mentális harmónia. A teljes körű emberi egészség tehát az átfogó és plenáris testi jóllétet és a globális lelki egészséget egyaránt feltételezi. Ezek szerint nyilvánvalónak tekinthetjük, hogy az egészséges emberben minden ép, osztatlan és teljes, illetve mind a testi, mind a lelki dimenzió összes összetevője egésként, kiegyensúlyozottan, egységesen és harmonikus összhangban működik. Egyfelől az ép testében ép lélek van, másfelől azonban az ép lélekhez egészséges test kapcsolódik. A személyes egészség meghatározásához, a változatos adaptív életfolyamatok adekvát érvényre jutásához arra van szükség, hogy mind a fizikális testben, mind pedig a lelkületben levő jellegzetes tényezők, és nyilván az azokban és azok által zajló működések viszonyuljanak arányosan egymáshoz, illetve legyenek minél tökéletesebb egyensúlyban és együtthangzásban.

A test és a lélek megcáfolhatatlan és szoros összefüggésének talaján jöhetett létre az orvoslásnak egy meglehetősen régi –, amit az a Platónnak (Kr. e. 427–347) tulajdonított megállapítás is alátámaszt, miszerint minden rossz és jó is a lélekből árad ki a testre és az egész emberre –, de mégis viszonylag új, a XX. században letisztult válfaja, nevezetesen a pszichoszomatika, amely a betegségek kialakulásában, lezajlásában és gyógykezelésében messzemenően szem előtt tartja a test és a lélek közötti elválaszthatatlan összefüggéseket, az azok közötti kölcsönös meghatározottsági és feltételezettségi kapcsolatokat, sőt azoknak társadalmi kölcsönhatásait is. A pszichoszomatika központi fontosságú szempontja alapvetően multidiszciplináris, amennyiben az bio-pszicho-szociális indíttatású. Ma csaknem általánosan elfogadott megállapítás, hogy a betegségek kb. 60–70 százalékában a test kóros állapotát a lélek határozza meg. A nem megfelelő pszichés állapotok ugyanis legyengítik a szervezet immunrendszerét, illetőleg a különböző kórokozókkal szembeni ellenálló képességét. A legelső testi betegségek között, melyek kialakulásában beigazolódott a lelki tényezők közrejátszó szerepe, ott találjuk az asztmát, a magas vérnyomást, a gyomorfekélyt, a pajzsmirigy túltengést és a vastagbélgyulladást. Nyilvánvalónak tekinthetjük, hogy nemcsak a pszichés folyamatok képesek szomatikus reakciókat okozni, hanem a testi problémák is lelki rendellenességeket tudnak meghatározni. Ekképp tehát nemcsak pszichoszomatikus, lelki okokkal (is) magyarázható testi betegségekről lehet beszélni, hanem szomatopszichés zavarokról is, illetve testi tünetek által (is) kiváltott lelki bajokról is. Ebből fakad, hogy különböző betegségek végül is nem a szervezet egyes részeit vagy csupán adott szerveit érintik, hanem mindig a teljes embert. Úgy tűnik, hogy ezek az összefüggések rendszerint a súlyosabb, krónikus vagy gyógyíthatatlan betegségek esetében evidensebbek.

A test és lélek elválaszthatatlan összekapcsoltsága tehát annak medikális szükségességét hozza előtérbe, hogy a betegségek testi tüneteit pszichológiai szempontból is meg kell közelíteni, mint ahogyan a lelki problémák szimptomáit a fizikális jóllét vonatkozásában is feltétlen elemzés tárgyává kell tenni. A testi vagy a lelki dimenzióban munkálkodó gyógyító szakembereknek tehát a legtöbb betegség esetében abból kell kiindulniuk, hogy a test és lélek harmóniája megbomlott, illetve abból, amire Szent-Györgyi Albert (1970) is utalt, nevezetesen, hogy minden betegség szervezetünk és annak környezete közötti diszharmónia kifejeződése, tehát elengedhetetlenül fel kell kutatniuk és minél pontosabban meg kell ismerniük nemcsak az egyes testi tünetek lelki hátterét is,

hanem a jellegzetes lelki szimptómák lehetséges testi fundamentumát is. Ugyanakkor egyértelműnek mutatkozik, hogy a változatos testi és lelki tünetek vonatkozásában nyilván nem lehet eltekinteni a környezeti tényezők szerepétől sem.

### **3. A testi és a lelki betegségek közötti összefüggés**

Elemzésünk során mind az enyhébb testi és lelki bántalmak, mind pedig a súlyosabb megbetegedések megközelítésében, talán abból a széles szakmai körökben elfogadott megfontolásból kellene kiindulnunk, miszerint az egészség nem csupán a fizikai test kifogástalan állapotát, illetőleg a biológiai-fiziológiai funkciók paramétereknek megfelelő hatékony működését jelenti, hanem a lelki folyamatok ép, integrált és sikeres (az egyén adaptációját sikeresen szolgáló) funkcionálódását is. A szakavatott szerzők (Buda Béla 2003; Weninger Antal 2011; Dahlke 2011) úgy vélik, hogy az ember általános jólléte a testi és lelki oldalak harmonikus összeszerveződésének, egészként való működésének függvénye. Ilyen értelemben azt lehet mondani, hogy a testi jóllét a lelki egészséget, a lelki egészség a testi jóllétet feltételezi. Ugyanakkor azt is figyelembe kell venni, hogy az emberi test tulajdonképpen a lélek meglehetősen pontos térképe, a lélek pedig a test aprólékos tükörképe. Ez tulajdonképpen egyrészt azt jelenti, hogy ha a testben valamilyen módosulás történik, az szükségszerűen előidézi valamilyen változást a lelkületben is, és fordítva, ha a pszichés zónában történik valamilyen változás, az óhatatlanul változást fog meghatározni a testiség szintjén is. Más szóval azt mondhatjuk, hogy egyrészt, ha a lélek beteg, a test azt valamilyen formában jelezni fogja, másrészt, ha a test betegszik meg, a lélek azt meghatározott tünetek révén előbb-utóbb valamilyen formában jelzi. A mentális problémák és kóros folyamatok testi tünetekben is jelentkeznek, a testi bajok és ártalmak pedig mentális szimptómákat is produkálnak. Tehát míg lelki rendellenességeink azt is jelzik, hogy a fizikai testünk is problémákkal szembesül, addig testi betegségeink arra is felhívják a figyelmünket, hogy lelkületünkben is valamilyen mértékű egyensúlyvesztés történt. Nagyon ritkának számít az olyan ártalom, amely csak testi vagy kizárólag lelki tüneteket gerjeszt. A betegségek túlnyomó többségében a testi és lelki tünetek összekeveredetten jelentkeznek. Ma már általánosan elfogadott megfontolás, hogy betegségnek alapvetően csakis azt az állapotot lehet tekinteni, amely az egyén számára kellemetlennek megélt testi és lelki tünetekkel egyaránt jár, illetve amely a szervezetnek mint egységes egész egyensúlyának a megbomlásában

kerül előtérbe. Aligha kétséges, hogy a test és a lélek egyensúlyának, a testi és a lelki jólléti állapot harmóniájának hiányában nem beszélhetünk megfelelő egészségi helyzetről. Az egyensúlyvesztés, illetve a diszharmónia esetében ugyanis szinte mindig valamilyen kóros állapottal, akár a testi, akár a lelki szférát érintő, akár könnyebb, akár súlyosabb betegséggel fogunk szembesülni. Tudományos kutatási eredmények is nemcsak azt bizonyították, hogy egyrészt az emberi test lelki okok miatt is megbetegedhet, másrészt, hogy a lelki életben testi okok miatt is zavarok keletkezhetnek, hanem azt is például, hogy a testi betegségek a pszichikum belső egyensúlyát is rombolják, illetve hogy a lelki zavarok a szervezet fizikális harmóniáját is károsíthatják. Ma tehát orvosi szempontból messzemenően figyelembe kell venni, hogy a testi betegségek a lelkületben is zavarokat keltenek, a lelki rendellenességek pedig testi problémákat is majd mindig előidéznek. Talán nincsen olyan betegség, amely ne gerjesztene az egyén számára nyugtalanító és kínos (gyakorta fájdalmas) testi jeleket, mint ahogyan kellemetlenül megélt lelki tüneteket is. Ebből fakad, hogy mindenfajta orvoslási tevékenységben számolni kell azzal, hogy a testi zavarok számos mentális összetevővel és kiváltó okokkal, a lelki problémák pedig számos testi vetülettel és szervekre vonatkozó eredettel rendelkeznek. Így tehát általánosan is azt lehet leszögezni, hogy gyakorlatilag bármilyen betegség kezelésében ki kell térni mind a fizikális szféra helyzetének megítélésére, mind pedig a mentális állapot vizsgálatára. Figyelembe kell venni és elemzés, illetve értékelés tárgyává kell tenni a testi és lelki jeleket egyaránt. Ugyanis, ahogyan Dahlke (2011) is vélekedik, a test és a lélek egy olyan szoros és szerves egységet alkot, amelyben – valamely betegség esetében – egyik vetület a másik nélkül gyakorlatilag képtelen a tökéletes gyógyulásra. Azt a korszerű kezelési módot pedig, amely alapvetően erre a gondolatra fókuszál, és nem csupán az egyes tüneteket, hanem részint a testben (a biológiai szervezetben), részint pedig a lelkületben (a pszichés övezetben) felelhető sajátosságos okokat helyezi a terápiás törekvések középpontjába, holisztikus gyógyításnak nevezzük.

#### **4. A testben és lélekben harmonikusan kifejtett ember**

Témánk kapcsán kulcsfontosságú problémát jelent annak leírása, hogy melyek a testi-lelki harmónia meghatározó feltételei, illetve hogy miben állnak annak egészségügyi előnyei. A testben és lélekben harmonikusan kifejtett ember vonatkozásában legelsősorban azt lehet megállapítani, hogy a testi egészség



majd mindig a pszichikus jólléttel kiegyensúlyozottan társul, illetőleg mintegy egységes, egymásba épült egészbe olvad azzal. Másodsorban pedig az érdemel említést, hogy míg az általános fizikális szféra művelése vagy karbantartása kedvezően hat ki egyes pszichikus folyamatokra (például az értelem, az érzelem vagy az akarat fejlődésére), addig az egyes pszichikus funkciók (például az értelem, az érzelem vagy az akarat) aktivációja erőteljesen hozzájárul a testi egészség fenntartásához.

A fentiek alapján, pszichológiai, pedagógiai és orvosi vonatkozásban egyaránt azt kellene megragadnunk, hogy az orvoslásnak, a fejlesztésnek és a nevelésnek mindenképpen arányosan kellene hatnia a fizikális és a pszichikus növekedés, megerősödés vagy gyógyulás előidézésére. Az emberi lény, mint test és lélek dinamikus egysége (mint biológikum és pszichológikum osztatlan teljessége) ugyanis életfeladatainak vonatkozásában annál jobban működik, implicite annál eredményesebben alkalmazkodik a környezeti feltételekhez, minél fejlettebb, minél egészségesebb, de ugyanakkor minél jobban összhangba van hozva, azaz minél integráltabb a két dimenzió. Nyilván az is megtörténhet, de csakis roppant ritka kivételes módon – és mindig csupán időlegesen –, hogy a beteg testben nagy szellem lakozzon, vagy hogy az elborult elme egy makkegészséges testhez társuljon. Lappangó módon a fentebb idézett elmélkedésével Iuvenalis tulajdonképpen azt a követelményt is kihirdeti, hogy testi kapacitásainkat és elmebeli lehetőségeinket azonos mértékben kellene művelni, támogatni, csiszolni, edzeni, és működtetve erősíteni. A történeti visszapillantás azt mutatja, hogy sajnos e követelmény érvényre juttatását olykor vagy igencsak eltúlozták (például a spártai nevelési modellben a testkultúrát), vagy pedig minimális mértékben sem tartották tiszteletben. Közismert viszont, hogy a társadalom, azon belül pedig kiemelten az egészségügy, valamint az intézményes nevelés és oktatás alapfeladatai között a legrégebb idők óta mindig ott szerepelt az egészségvédelem. Az egészségesség állapotának, illetve az egészséges életvitel perspektívájában, voltaképpen annak az elgondolásnak a függvényében, hogy csakis testileg egészségesen élhet az ember teljes és értékes életet, megalapozódhatott az iskolai testnevelés és sportolás kivételes fontossága is. Ennek következtében sok szakember számára az „ép testben ép lélek” szállóigéből a test szférájának elsődlegessége, a szomatikus egészség fejlesztésének prioritása csengett ki. Az voltaképpen, hogy a lelki élet épségének sine qua non fenntartója és biztosítója a testi egészségesség. Ha a testi egészség minden esetben nem is garanciája a lelki egészségnek, ha azt teljesen nem is szavatolja, minden bizonnyal annak

lényeges és nélkülözhetetlen előfeltétele. Ezek szerint nem fér semmi kétség ahhoz, hogy mennyire fontos. Az egészséget messzemenően biztosító pedagógiai törekvésként közelíthetjük meg azt a nagy léptékű célkitűzészerű elgondolást, melynek megfelelően a nevelés törekedjen jól edzett és jól fejlett, azaz ép, rezisztens és egészséges testiséggel, ugyanakkor ellenálló és jól kifejlett, azaz ép és egészséges lelkülettel rendelkező, végül is testi és lelki állapotában kiegyensúlyozott emberek formálására.

### **Irodalomjegyzék**

Aristotel: *Despre suflet*. București, 2005, Humanitas.

Buda Béla: *A lélek egészsége*. Budapest, 2003, Nemzeti Tankönyvkiadó.

Dahlke, Ruediger: *A test mint a lélek tükré*. Budapest, 2011, Mérték Kiadó.

Szent-Györgyi Albert: *Egy biológus gondolatai*. Budapest, 1970, Gondolat.

Weninger Antal: *Az egészség testi és lelki forrásai*. Budapest, 2011, SpringMed.